

馮晴學生吃零食的情況

組長:梁亦楓

組員:高啟楠,梁闡心,吳曦婕,勞子晴



目錄:

序言	P.1
研究方法	P.2
題目分析	P.3-9
總結	p.10
建議	P.11
感想	P.12
搜集資料	P.13-15
分工表	P.16

序言：¹⁶

我們六敬班第一組的標題是馮晴學生吃零食的情況，因為我們想通過專題研習知道網絡上流傳零食有很多好處到底是否真的。

P.1



研究方法: 7

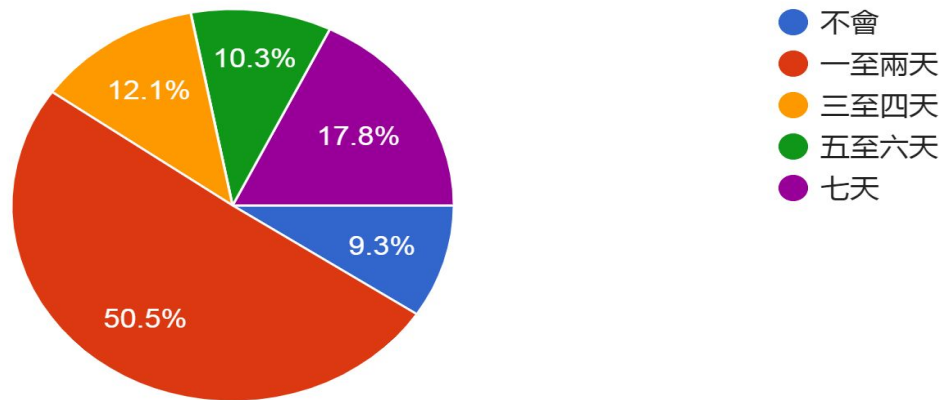
我們六敬班第一組的問卷是透過google form 給六年級問卷,然後透過問卷讓我們收集數據和意見,從而我們可以知道吃零食對馮晴學生的影響。



P.2

你一星期有多少天會吃零食？

107 則回應

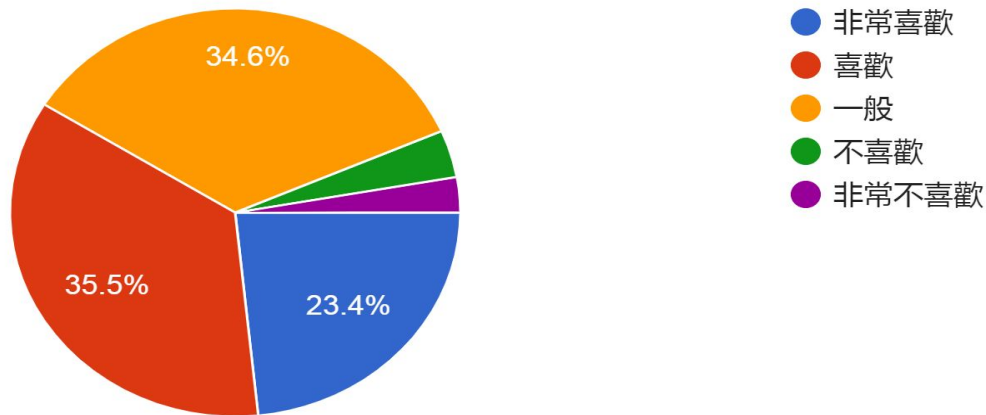


有71.9%的人一星期會吃一至兩天,不會吃零食的人和三至四天吃零食的人佔大部分。由此可知,大部分的人吃零食的天數較少。

P.3

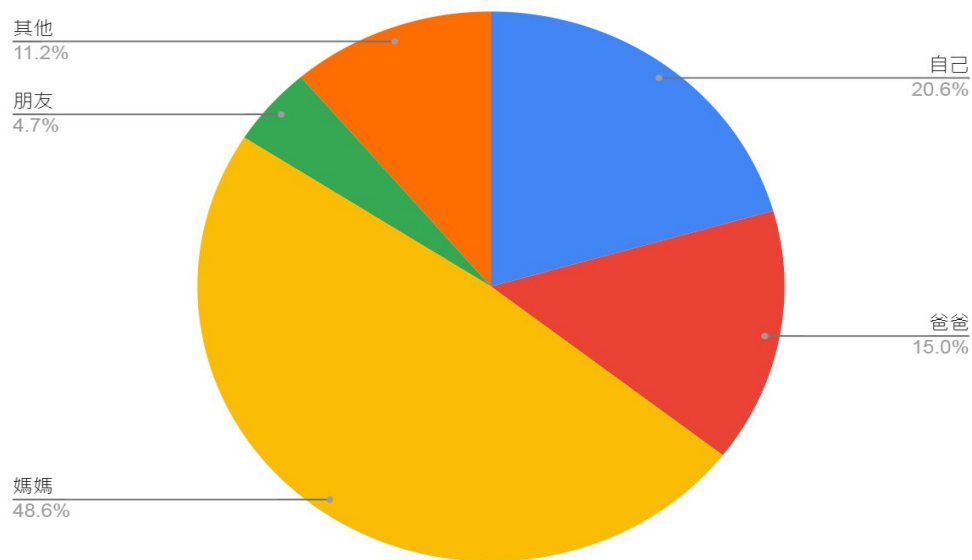
你喜歡吃零食嗎?

107 則回應



有35.5%的人喜歡吃零食,有6.5%的人不喜歡吃零食。由此可知,大部分的人喜歡吃零食。

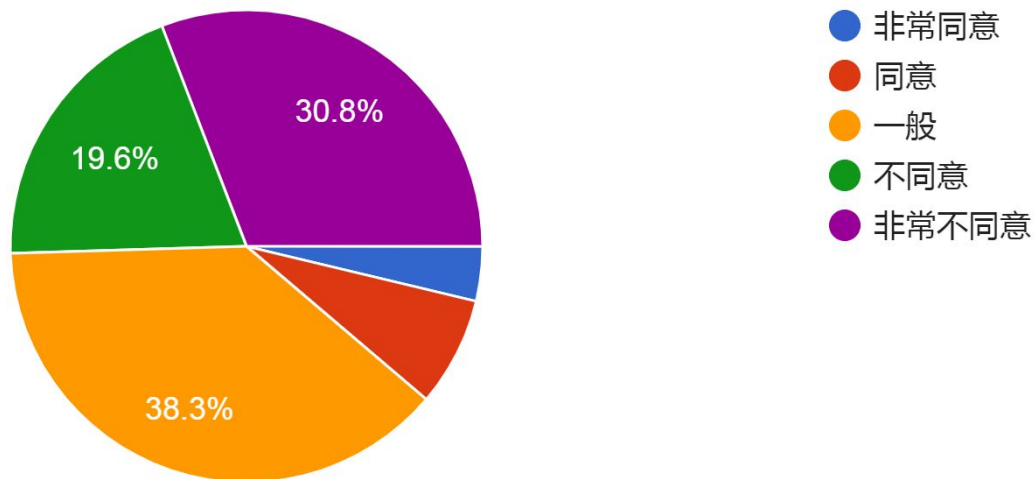
誰會買零食給你



有48.6%的人是媽媽買零食,有20.6%的人是自己買零食,有15%人是爸爸買零食,由此可知大部份的人都是家人買零食。

你同意吃零食有好處嗎?

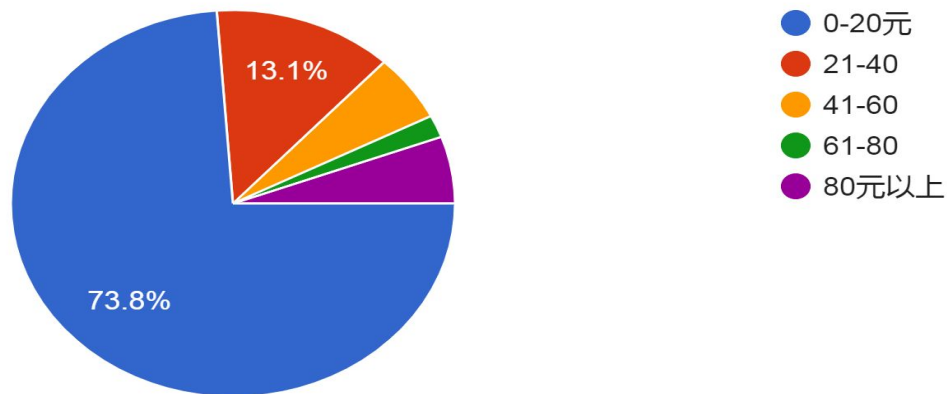
107 則回應



有50.4% 非常不同意,有38.3%的人表示一般。由此可知,大部分的人表示不同意和非常不同意所以大部分的人都不同意吃零食有好處。

你每星期大約用多少元買零食

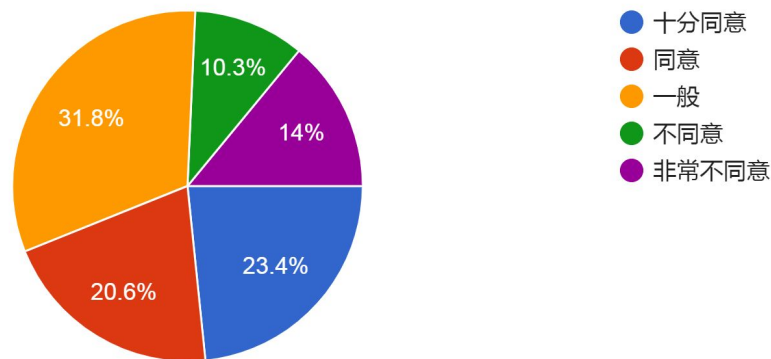
107 則回應



大部份的人每星期大約用0至20元來買零食由此可知大部份的人買零食金錢較少。

你同意吃零食可以為你減少壓力嗎？

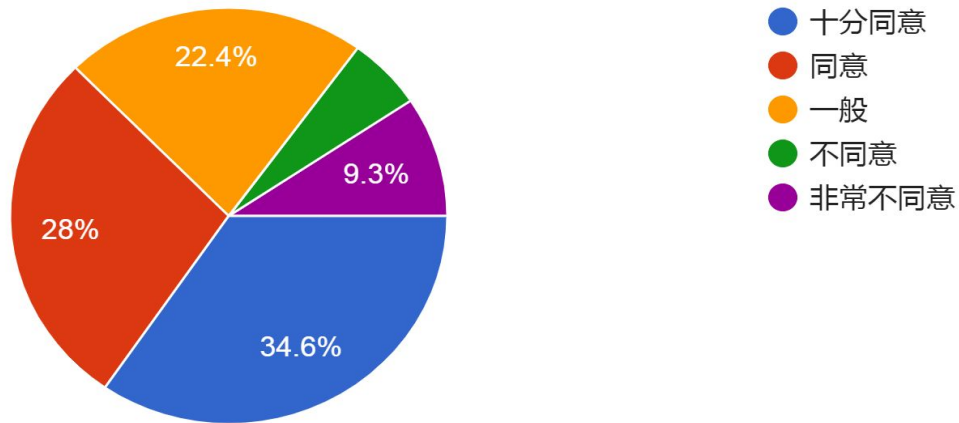
107 則回應



有55.2%的人表示十分同意和同意31.8%的人表示一般。由此可知,大部份的人表示十分同意吃零食可以減小壓力。

你同意吃零食可以令你感到快樂？

107 則回應



有34.6%的人十分同意零食可以令自己快樂,有28%的人同意吃零食可以令自己快樂,有22.4%的人覺得一般。

總結

我們發現了吃零食能減壓,也能放鬆心情。更發現,吃零食能令緊張和興奮的情緒得到抑制,最終使身心得以放鬆。我們還發現了大部分的人,吃零食使用的金錢和天數較少。

建議：

最後,我們建議大家可以吃健康零食例如:堅果、水果、乾果,因為健康零食對我們也有好處,不但能減壓,也能放鬆心情。相反,吃不健康零食會造成肥胖、蛀牙或其他問題。

感想~

組長個人感想:我們組完成這份簡報時發生了很多不愉快的事,令組長和組員們都不是很愉快,但是在老師的協助下,我們檢討了大家溝通時所犯下的錯誤,然後互相合作地做這份簡報,最後成功地完成了這份簡報。

搜集資料

吃零食的好處和害

處:1.<https://kknews.cc/zh-hk/health/an4nmv6.html>

2.<https://wenku.baidu.com/view/19f967dfce2f0066f4332207.html>

3.https://k.sina.cn/article_5589443288_14d2822d8001006xob.html

<https://kknews.cc/food/9x92jg8.html>

零食可以充飢解渴；

零食含有一定的能量、維生素、礦物質，可補充孩子們生長發育所需；

零食可調節情緒，緩解壓力，增加生活的樂趣。

吃零食的目的並不僅僅在於滿足肚子飢餓的需要，而在於對緊張情緒的緩解和內心衝突的消除。當食物與嘴部皮膚接觸時，一方面它能夠通過皮膚神經將感覺信息傳遞到大腦中樞而產生一種慰藉，使人通過與外界物體的接觸而消除內心的孤獨；另一方面，當嘴部接觸食物並做咀嚼和吞咽運動的時候，可以使人對緊張和焦慮的注意中心轉移，在大腦的攝食中樞產生另外一個興奮區，使緊張興奮情緒得到抑制，最終使身心得以放鬆。

零食好處：減壓、帶來快樂、放鬆心情

零食亦有分健康及不健康

P.14

特別留意同意經常感到壓力的人，如果大部分有壓力的人，也認為吃零食有助減壓，就代表吃零食真的可以減壓。

另外亦可以對比經常吃零食的人，看看他們的壓力程度是否成正比。

分工表:

名字	序言	研究方法	題目分析	總結	建議	感想	搜集資料	分工表
梁亦楓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
高啟楠			✓					
梁闡心		✓	✓	✓	✓		✓	✓
吳曦婕		✓	✓	✓	✓		✓	✓
勞子晴		✓	✓	✓	✓		✓	✓

Thank you

